

ERGONOMISK CHECKLISTA - DATORARBETE

Semi-kvantitativ bedömning av arbetsplatsutformning, arbetsteknik och arbetsställningar vid datorarbete.
16 sep 1997

Namn _____

Nummer _____

Datum _____

Yrke/befattning _____

Bedömare _____

Synundersökning (med anledning av bildskärmsarbete) Nej ₁ Ja ₂ → År _____

Arbetsglasögon (speciellt utprovade för bildskärmsarbete) Nej ₁ Ja ₂

Acceleration mus (andel (%) av max acceleration): _____ %.
(se nyckel sid 3, styrdon)

Acceleration ₁

Hastighet ₂

Muskänslighet ₃

Annat ₄ Ange vad: _____

Typ av datorarbete vid observationstillfället: Datorprogram:

1. Data/textinmatning efter förlaga ₁ _____

2. Författande, självständig textbearbetning ₂ _____

3. Layout, grafik ₃ _____

4. Konstruktion, design ₄ _____

5. Redovisning, t ex ekonomi, personal ₅ _____

6. Databearbetning, statistik ₆ _____

7. Programmering ₇ _____

8. Intern, extern kommunikation - mail ₈ _____

9. Informationssökning, t ex Internet ₉ _____

10. Annat, ₁₀ _____

ange vad: _____

ARBETSPLATSUTFORMNING

Stol

| | | | | |
|---------------------------|--|---|---|--|
| Sitthöjd | Låg <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Hög <input type="checkbox"/> ₁ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ |
| Justerbar sitthöjd | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja, svårt <input type="checkbox"/> ₂ | Ja, lätt <input type="checkbox"/> ₃ | |
| Gungfunktion | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | | |
| Ryggstödet höjd | Svankhöjd <input type="checkbox"/> ₁ | Skulderbladshöjd <input type="checkbox"/> ₂ | Nackhöjd → <input type="checkbox"/> ₃ | Löstagbart nackstöd Nej <input type="checkbox"/> ₁ Ja <input type="checkbox"/> ₂ |
| Ryggstödet bredd | Smalt <input type="checkbox"/> ₂ | Brett <input type="checkbox"/> ₁ | | |
| Armstöd | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja, fasta <input type="checkbox"/> ₂ | Ja, reglerbara <input type="checkbox"/> ₃ | Ja, borttagbara <input type="checkbox"/> ₄ |

Arbetsbord

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| Avstånd från acromion till bordskant | Nära <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Långt bort <input type="checkbox"/> ₁ | | |
| Justerbar bordshöjd | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja, svårt <input type="checkbox"/> ₂ | Ja, medelsvårt <input type="checkbox"/> ₃ | Ja, lätt <input type="checkbox"/> ₄ | |
| Möjlighet att arbeta stående | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
| Utdragsskiva | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja → Används? <input type="checkbox"/> ₂ | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja, för tangentbord <input type="checkbox"/> ₂ | Ja, för annat styrdon <input type="checkbox"/> ₃ |
| Lutning av arbetsyta | Positiv <input type="checkbox"/> ₁ | Plan <input type="checkbox"/> ₂ | Negativ <input type="checkbox"/> ₃ | Justerbar Nej <input type="checkbox"/> ₁ Ja <input type="checkbox"/> ₂ | |
| Plats för arbetsmaterial | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
| Manushållare | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | Nej <input type="checkbox"/> ₂ | Ja <input type="checkbox"/> ₁ | |
| Plats för avlastning av armar | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
| Benutrymme | Otillräckligt <input type="checkbox"/> ₁ | Tillräckligt <input type="checkbox"/> ₂ | | | |

Bildskärm

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| Storlek, mått | _____ tum | eller | _____ cm |
| Placering djupled | Nära <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Långt bort <input type="checkbox"/> ₁ |
| Placering sidled | Rakt fram <input type="checkbox"/> ₅ | Lite åt sidan vä <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₃ hö | Mycket åt sidan vä <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₁ hö |
| Placering höjddled | Låg <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Hög <input type="checkbox"/> ₁ |
| Vinkelställbar | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | |
| Reflexer i bildskärm | Nej <input type="checkbox"/> ₂ | Ja <input type="checkbox"/> ₁ | |
| Bländning | Nej <input type="checkbox"/> ₂ | Ja <input type="checkbox"/> ₁ | |

Tangentbord

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Placering djupled | På arbetsbord <input type="checkbox"/> ₂ | → Nära <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Långt bort <input type="checkbox"/> ₁ | Ej på arbetsbord <input type="checkbox"/> ₁ → _____ cm |
| Placering sidled | Rakt fram <input type="checkbox"/> ₅ | Lite åt sidan vä <input type="checkbox"/> ₄ <input type="checkbox"/> ₃ hö | Mycket åt sidan vä <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₁ hö | | |
| Placering höjddled | Låg <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Hög <input type="checkbox"/> ₁ | | |
| Lutning | Positiv <input type="checkbox"/> ₁ | Plan <input type="checkbox"/> ₂ | Negativ <input type="checkbox"/> ₃ | Justerbar Nej <input type="checkbox"/> ₁ Ja <input type="checkbox"/> ₂ | |
| Höjd AS-rad (hem-rad) | Låg <input type="checkbox"/> ₃ | Medel <input type="checkbox"/> ₂ | Hög <input type="checkbox"/> ₁ | | |
| Borttagbar numerisk del eller saknas | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
| Tryckkraft H-tangent | _____ N. | | | | |

Styrdon

Typ av styrdon

| | | | |
|--|---|--|---|
| | Mus <input type="checkbox"/> ₁ | Optisk mus <input type="checkbox"/> ₂ | Kula (rullboll, trackball) <input type="checkbox"/> ₃ |
| Spaceball <input type="checkbox"/> ₄ | Pekplatta <input type="checkbox"/> ₅ | Datorpenna <input type="checkbox"/> ₆ | Styrpinne (fingergrepp) <input type="checkbox"/> ₇ |
| Joy stick (handgrepp) <input type="checkbox"/> ₈ | Puck med digitizer <input type="checkbox"/> ₉ | Röststyrning <input type="checkbox"/> ₁₀ | Annat <input type="checkbox"/> ₁₁ vad? _____ |

Flera samtidigt

₁₂ vilka? styrdon 1 (välj 1-11), nr: _____
styrdon 2 (välj 1-11), nr: _____

Placering djupled

På arbetsbord → Nära Medel Långt bort Ej på arbetsbord
₂ ₂ ₃ ₁ ₁ → _____ cm

Placering sidled

Rakt fram Lite åt sidan Mycket åt sidan
₅ vä ₄ ₃ hö vä ₂ ₁ hö

Placering höjdled

Låg Medel Hög
₂ ₃ ₁

Tryckkraft, klickfunktion

_____ N.

Nummer: _____

ARBETSTEKNIK

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|--|
| Arbetet utförs | Sittande <input type="checkbox"/> ₁ | Stående <input type="checkbox"/> ₂ | | | | | |
| Avlastning arm | Relevant nej ja | Handlov nej ja | Handled nej ja | Dist underarm nej ja | Prox underarm nej ja | Armbåge nej ja | |
| Styrdon (ej tangentbord) | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | |
| Tangentbord | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₁ <input type="checkbox"/> ₂ | |
| Tryck underarm | nej ja | | | | | | |
| Styrdon (ej tangentbord) | <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₁ → var? | Handlov | Handled | Dist u.arm | Prox u.arm | Armbåge | |
| Tangentbord | <input type="checkbox"/> ₂ <input type="checkbox"/> ₁ → var? | Handlov | Handled | Dist u.arm | Prox u.arm | Armbåge | |
| Styrdonshand | Höger <input type="checkbox"/> ₁ | Vänster <input type="checkbox"/> ₂ | Omväxlande <input type="checkbox"/> ₃ | Båda samtidigt <input type="checkbox"/> ₄ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ | | |
| Avlastning hand på styrdon | Nej <input type="checkbox"/> ₁ | Ja <input type="checkbox"/> ₂ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ | | | | |
| Styrdonsgrepp | Normalt <input type="checkbox"/> ₂ | Hårt <input type="checkbox"/> ₁ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ | | | | |
| Rörelsestorlek vid styrdonsarbete | Små <input type="checkbox"/> ₂ | Medel <input type="checkbox"/> ₃ | Stora <input type="checkbox"/> ₁ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ | | | |
| Rörelsehastighet vid styrdonsarbete | Normal <input type="checkbox"/> ₂ | Ryckig, hastig <input type="checkbox"/> ₁ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ | | | | |
| Typ av arm/hand-rörelse vid styrdonsarbete | Hela armen <input type="checkbox"/> ₁ | Underarm <input type="checkbox"/> ₂ | Handled <input type="checkbox"/> ₃ | Finger/fingrar <input type="checkbox"/> ₄ | Ej relevant <input type="checkbox"/> ₉ | | |

Skrivkunnighet Dålig Medel God Ej relevant
₁ ₂ ₃ ₉

Skrivhastighet Långsam Medel Snabb Ej relevant
₂ ₃ ₁ ₉

Drar upp axeln/axlarna Nej Ja, ibland Ja, ofta/större delen av tiden Ej relevant
₃ ₂ ₁ ₉

Styrdon (ej tangentbord) ₃ ₂ ₁ ₉

Tangentbord ₃ ₂ ₁ ₉

Spänd sittställning Nej Ja Ej relevant
₂ ₁ ₉

Benen i kors Nej Ja Ej relevant
₂ ₁ ₉

Rynkar pannan Nej Ja, ibland Ja, ofta/större delen av tiden
₃ ₂ ₁

Variation bålens arbetsställning Sällan Ibland Ofta
₁ ₂ ₃

Variation armen/armarnas arbetsställning Sällan Ibland Ofta
₁ ₂ ₃

Allmänna kommentarer: _____

ARBETSSTÄLLNING

Namn _____

Nummer _____

Datum _____

Bedömare _____

Nacke

Styrdon (ej tangentbord)

Extension $\geq 5^\circ$ ₄

Neutral position
ext $< 5^\circ$ - flex $< 15^\circ$ ₃ → Framåtskjutet
Nej Ja
₂ ₁

Flexion 15° - 30° ₂

Flexion $> 30^\circ$ ₁

Variation,
extension - flexion Sällan Ibland Ofta
₁ ₂ ₃

Tangentbord

Extension $\geq 5^\circ$ ₄

Neutral position
ext $< 5^\circ$ - flex $< 15^\circ$ ₃ → Framåtskjutet
Nej Ja
₂ ₁

Flexion 15° - 30° ₂

Flexion $> 30^\circ$ ₁

Variation,
extension - flexion Sällan Ibland Ofta
₁ ₂ ₃

Rotation $< 15^\circ$ ₃₃

Rotation 15° - 45° Höger Vänster
₂₁ ₂₂

Rotation $> 45^\circ$ Höger Vänster
₁₁ ₁₂

Variation,
rotation Sällan Ibland Ofta
₁ ₂ ₃

Rotation $< 15^\circ$ ₃₃

Rotation 15° - 45° Höger Vänster
₂₁ ₂₂

Rotation $> 45^\circ$ Höger Vänster
₁₁ ₁₂

Variation,
rotation Sällan Ibland Ofta
₁ ₂ ₃

| Axel Bedömning avser: Höger <input type="checkbox"/> ₁ Vänster <input type="checkbox"/> ₂ | | | | Höger <input type="checkbox"/> ₁ Vänster <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Styrdon (ej tangentbord) | | | | Tangentbord | | | |
| Extension $\geq 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₄ | | | | Extension $\geq 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₄ | | | |
| Neutral position ext $< 15^\circ$ - flex $< 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₃ | | | | Neutral position ext $< 15^\circ$ - flex $< 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₃ | | | |
| Flexion 15° - 30° <input type="checkbox"/> ₂ | | | | Flexion 15° - 30° <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
| Flexion $> 30^\circ$ <input type="checkbox"/> ₁ | | | | Flexion $> 30^\circ$ <input type="checkbox"/> ₁ | | | |
| Variation, extension - flexion | | | | Variation, extension - flexion | | | |
| Sällan <input type="checkbox"/> ₁ Ibland <input type="checkbox"/> ₂ Ofta <input type="checkbox"/> ₃ | | | | Sällan <input type="checkbox"/> ₁ Ibland <input type="checkbox"/> ₂ Ofta <input type="checkbox"/> ₃ | | | |
| Abduktion $< 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₃ | | | | Abduktion $< 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₃ | | | |
| Abduktion 15° - 30° <input type="checkbox"/> ₂ | | | | Abduktion 15° - 30° <input type="checkbox"/> ₂ | | | |
| Abduktion $> 30^\circ$ <input type="checkbox"/> ₁ | | | | Abduktion $> 30^\circ$ <input type="checkbox"/> ₁ | | | |
| Variation, abduktion | | | | Variation, abduktion | | | |
| Sällan <input type="checkbox"/> ₁ Ibland <input type="checkbox"/> ₂ Ofta <input type="checkbox"/> ₃ | | | | Sällan <input type="checkbox"/> ₁ Ibland <input type="checkbox"/> ₂ Ofta <input type="checkbox"/> ₃ | | | |
| Sträckt armbåge (om "Ja", ange ej rotation) | | | | Sträckt armbåge (om "Ja", ange ej rotation) | | | |
| Nej <input type="checkbox"/> ₂ Ja <input type="checkbox"/> ₁ | | | | Nej <input type="checkbox"/> ₂ Ja <input type="checkbox"/> ₁ | | | |
| Inåttrotation $> 45^\circ$ <input type="checkbox"/> ₅ | | | | Inåttrotation $> 45^\circ$ <input type="checkbox"/> ₅ | | | |
| Inåttrotation 15° - 45° <input type="checkbox"/> ₄ | | | | Inåttrotation 15° - 45° <input type="checkbox"/> ₄ | | | |
| Neutral position, inåttrot $< 15^\circ$ - utåttrot $< 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₃ | | | | Neutral position, inåttrot $< 15^\circ$ - utåttrot $< 15^\circ$ <input type="checkbox"/> ₃ | | | |
| Utåttrotation 15° - 30° | | | | Utåttrotation 15° - 30° | | | |
| Utåttrotation $> 30^\circ$ <input type="checkbox"/> ₁ | | | | Utåttrotation $> 30^\circ$ <input type="checkbox"/> ₁ | | | |
| Variation, rotation | | | | Variation, rotation | | | |
| Sällan <input type="checkbox"/> ₁ Ibland <input type="checkbox"/> ₂ Ofta <input type="checkbox"/> ₃ | | | | Sällan <input type="checkbox"/> ₁ Ibland <input type="checkbox"/> ₂ Ofta <input type="checkbox"/> ₃ | | | |

Bål**Styrdon (ej tangentbord)****Rund rygg** Nej ₂ Ja ₁**Extension** $\geq 15^\circ$ ₄Neutral position ₃
ext $< 15^\circ$ - flex $< 15^\circ$ **Flexion** $\geq 15^\circ$ ₁**Variation,**
extension - flexion Sällan ₁ Ibland ₂ Ofta ₃**Lateralflexion** Flexion $< 5^\circ$ ₂
Flexion $\geq 5^\circ$ ₁ → Höger ₁
Vänster ₂**Variation,**
lateralflexion Sällan ₁ Ibland ₂ Ofta ₃**Tangentbord****Rund rygg** Nej ₂ Ja ₁**Extension** $\geq 15^\circ$ ₄Neutral position ₃
ext $< 15^\circ$ - flex $< 15^\circ$ **Flexion** $\geq 15^\circ$ ₁**Variation,**
extension - flexion Sällan ₁ Ibland ₂ Ofta ₃**Lateralflexion** Flexion $< 5^\circ$ ₂
Flexion $\geq 5^\circ$ ₁ → Höger ₁
Vänster ₂**Variation,**
lateralflexion Sällan ₁ Ibland ₂ Ofta ₃

Nummer: _____

| Handled/hand | | Höger <input type="checkbox"/> ₁ | Vänster <input type="checkbox"/> ₂ | Handled/hand | | Höger <input type="checkbox"/> ₁ | Vänster <input type="checkbox"/> ₂ |
|---|--------------------------|---|---|---|--------------------------|---|---|
| Styrdon (ej tangentbord) | | | | Tangentbord | | | |
| Flexion $\geq 15^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Flexion $\geq 15^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Neutral pos, flexion $< 15^\circ$ - extension $< 15^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Neutral pos, flexion $< 15^\circ$ - extension $< 15^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Extension 15° - 30° | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Extension 15° - 30° | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Extension $> 30^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Extension $> 30^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Variation, flexion-extension | Sällan | Ibland | Ofta | Variation, flexion-extension | Sällan | Ibland | Ofta |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Radialdeviation $\geq 10^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Radialdeviation $\geq 10^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Neutral pos, radialdev $< 10^\circ$ - ulnardev $< 15^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Neutral pos, radialdev $< 10^\circ$ - ulnardev $< 15^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ulnardeviation 15° - 30° | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ulnardeviation 15° - 30° | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ulnardeviation $> 30^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ulnardeviation $> 30^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Variation, rad. dev. - uln. dev. | Sällan | Ibland | Ofta | Variation, rad. dev. - uln. dev. | Sällan | Ibland | Ofta |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pronation $< 30^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pronation $< 30^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pronation 30° - 60° | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pronation 30° - 60° | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pronation $> 60^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pronation $> 60^\circ$ | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Variation, pronation | Sällan | Ibland | Ofta | Variation, pronation | Sällan | Ibland | Ofta |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |